

浦添店 7月21日（月）海の日

	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ
9:00				
30		<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="width: 20px; height: 10px; background-color: #4a7ebb; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></div> マークのレッスンは入室順抽選・曲間前後入れ替え制 (開始10分前スタジオ前にて抽選) </div>		
10:00	10:00~10:45			
30	バタフライ① ★★ 大城拓	10:30~11:00		
11:00	11:00~11:45	美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉		
30	バタフライ② ★★★ 大城拓	11:15~11:45		
12:00		みんなで筋トレ (初級)★★仲西		
30		12:00~12:45		
13:00	13:00~13:45	13:00~14:00	13:00~14:00	
30	水中 ウォーキング ★ 玉城	SALSATION® ★★★	ピラティス・ ★★★	
14:00	14:00~14:45	MIZUKI	宮城悦子	
30	平泳ぎ① ★★ 仲西(太)	14:15~15:15		
15:00	15:00~15:45	Latin Dance Fitness ★★		
30	平泳ぎ② ★★★ 仲西(太)	RIRI		
16:00				
30				
17:00				
30		17:30~18:00		
18:00		ラディカルパワー ★★★志喜屋		
30		18:15~18:45		
19:00	19:00~19:45			
30	クロール① ★★ 仲西(太)			
20:00	20:00~20:45			
30	クロール呼吸 ★★★ 仲西(太)			

施設利用時間 9:00~21:50

最終チェックイン 21:40



太枠内で囲まれているレッスンは通常とは時間・内容に変更があります。